وزارة التعليم
Ministry of Education



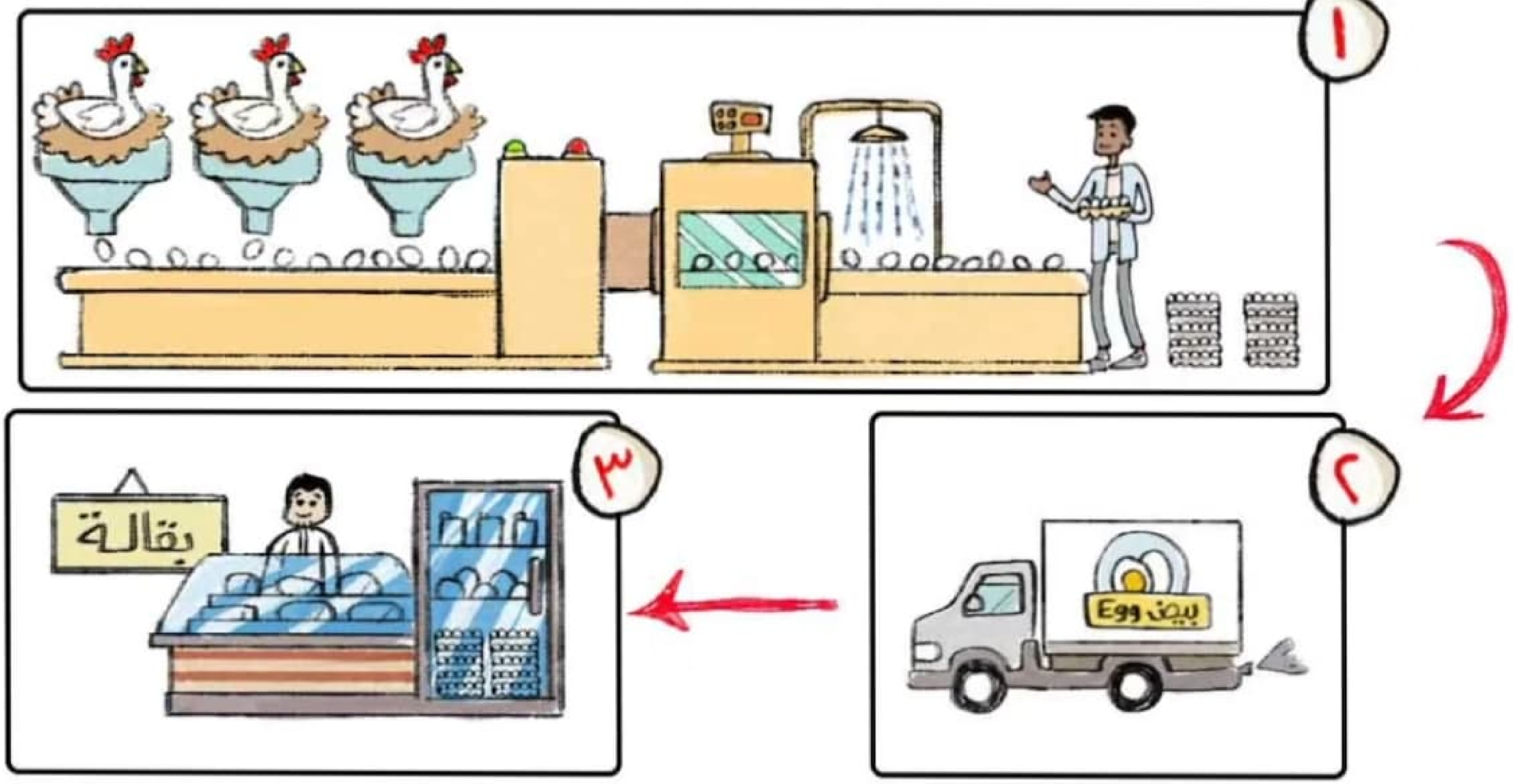
مِنَ الـمَزْرَعَةِ إلى صَحْنِي

هَذَا هُوَ إِفْطَارِي! رَغِيفُ خُبْزٍ وَبَيْضٌ وَجُبْنٌ وَحَبَّاتٌ مِنَ الزَّيْتُونِ وَمُرَبَّى فَرَاوِلَةٍ. وَسَأَشْرَبُ مَعَهُ كَأْسَ حَلِيبٍ.

مِنْ أَيْنَ أَتَى كُلُّ هَذَا الطَّعَامِ يَا تُرَى؟



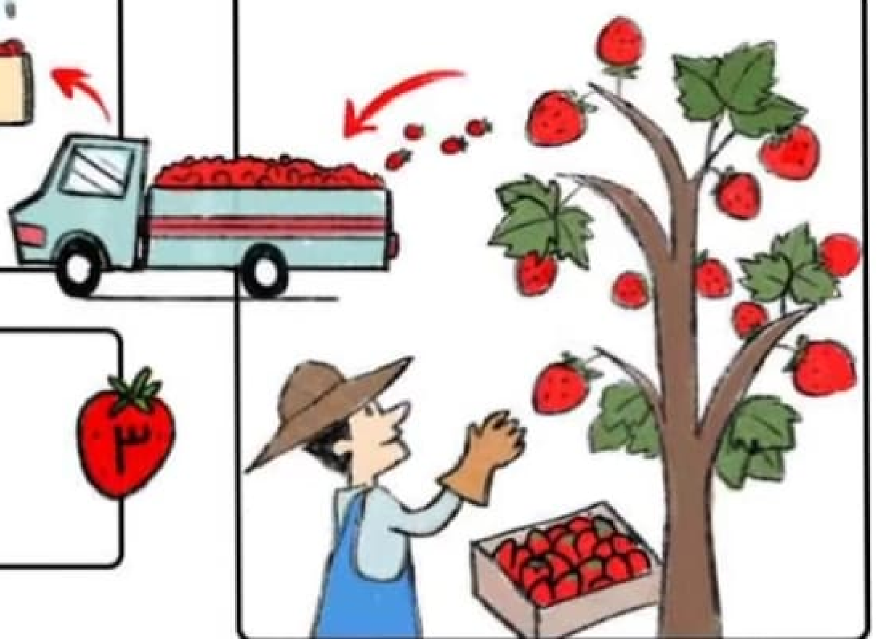
يَبِيضُ الدَّجَاجُ البَيْضَ فِي الـمَزْرَعَةِ، ثُمَّ يُجْمَعُ وَيُرَصَّفُ في أَطْبَاقٍ. تُوصِلُهُ الثَّلَّاجَاتُ الـمُتَنَقِّلَةُ إلى البَقَّالَاتِ. نَشْتَرِيهِ وَنَحْتَفِظُ بِهِ فِي الثَّلَّاجَةِ.



مَا أَلَذَّ مُرَبَّى الفَرَاوِلَةِ!

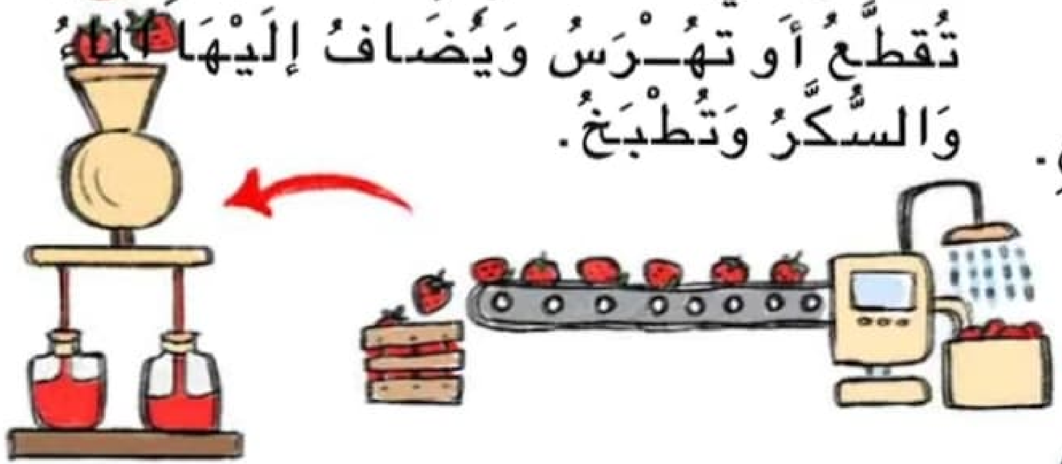
١

تُجْمَعُ الفَرَاوِلَةَ مِنَ الأَشْجَارِ فِي الـمَزْرَعَةِ، ثُمَّ تُنْقَلُ إِلى الـمَصْنَعِ.



٢

تُغْسَلُ فِي الـمَصْنَعِ ثِمَارُ الفَرَاوِلَةِ جَيِّدًا. تُقَطَّعُ أَو تهُـرَسُ وَيُضَافُ إِلَيْهَا الماءُ وَالسُّكَّرُ وَتُطْبَخُ.



٣

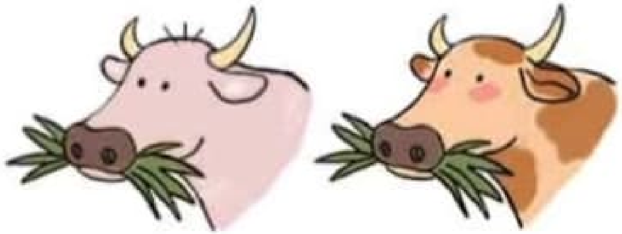
ثُمَّ تُوضَعُ فِي قَوَارِيرَ زُجَاجِيَّةٍ.



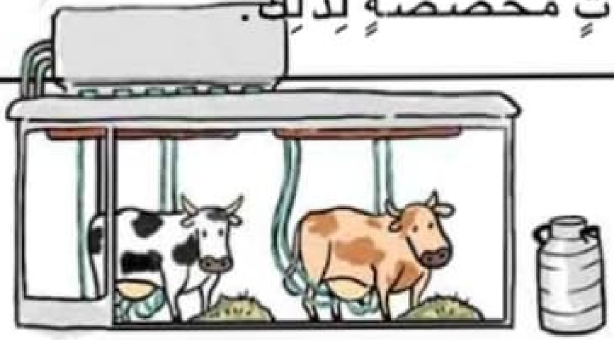
هَلْ تَشْرَبُ الحَلِيبَ مِثْلِي كُلَّ يَوْمٍ؟



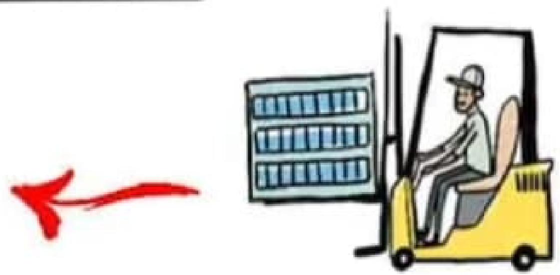
١ نَحْصُلُ على الحَلِيبِ مِنَ الأَبْقَارِ. تَتَغَذَّى الأَبْقَارُ في المَزَارِعِ بِالأَعْشَابِ وَالحَشَائِشِ.



٢ يَتِمُّ حَلْبُ الأَبْقَارِ بِوَسَاطَةِ آلاتٍ مُخَصَّصَةٍ لِذَلِكَ.



٣ يُجْمَعُ الحَلِيبُ وَيُنْقَلُ إلى المَصْنَعِ؛ فَيَتِمُّ تَعْقِيمُهُ، وَيُوضَعُ في عُلَبٍ جَاهِزَةٍ لِلشُّرْبِ.









١

تُعَدُّ مِنَ الحَلِيبِ في المَصْنَعِ، الأَجْبَانُ وَاللَّبْنَةُ والزَّبَادِي.

٢

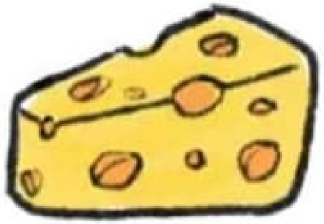
هُنَاكَ أَنْوَاعٌ عَدِيدَةٌ مِنَ الأَجْبَانِ: الجُبْنَةُ البَيْضَاءُ أو الصَّفْرَاءُ وَجُبْنُ الشَّرَائِحِ.

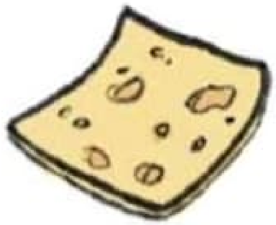


٣

أَنَا أُحِبُّ الجبنةَ البَيْضَاءَ... وَأَنْتَ مَاذَا تُحِبُّ؟







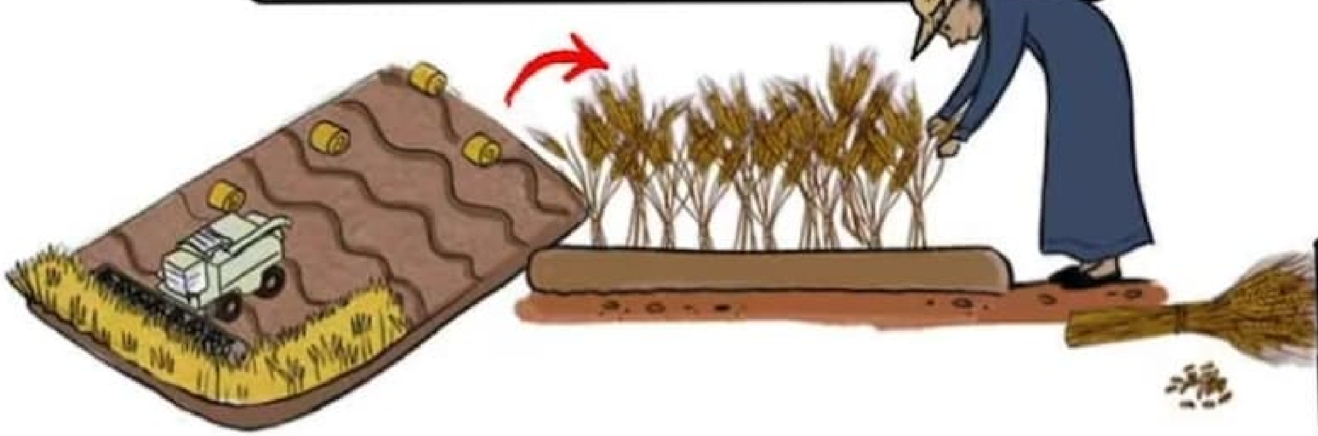
١

نَأْكُلُ الخُبْزَ كُلَّ يَوْمٍ. الخُبْزُ يُصْنَعُ مِنَ القَمْحِ.
يُزْرَعُ القَمْحُ في مَزَارِعَ كَبِيرَةٍ. مَنْظَرُ السَنَابِلِ جَمِيلٌ.



٢

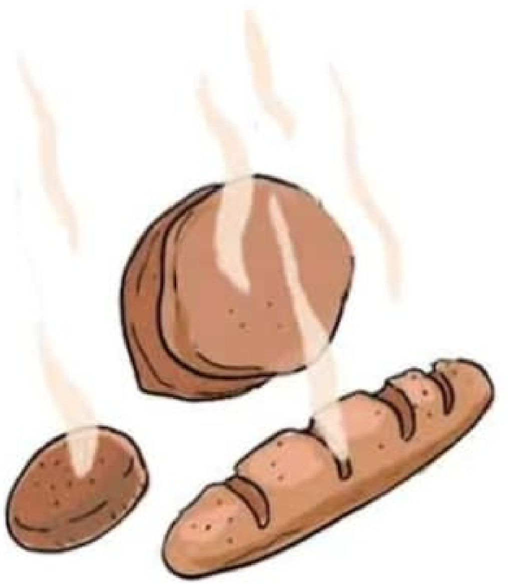
يَحْصُدُ المُزَارِعُونَ سَنَابِلَ القَمْحِ
وَيُجَفِّفُونَهَا ثُمَّ تُنَقَّى وَتُطْحَنُ.





١

نَشْتَرِي الخُبْزَ مِنَ الخَبَّازِ في الحَيِّ. يَعْجِنُ الخَبَّازُ القَمْحَ
مَعَ الماءِ والخَمِيرَةِ والمِلْحِ. يَتْرُكُ العَجِينَةَ بُرْهَةً.
ثُمَّ يُشَكِّلُهَا أَقْرَاصًا مُدَوَّرَةً وَيَخْبِزُهَا في الفُرْنِ.

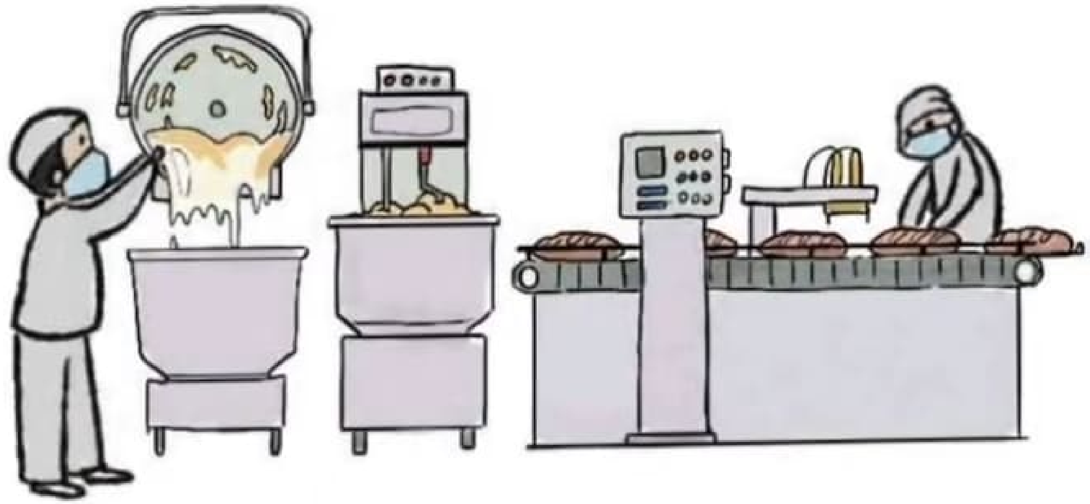




٢

مَا أَلَذَّ رَائِحَةَ الخُبْزِ الحَارِّ!

١ يُخْبَزُ بَعْضُ الخُبْزِ في مَخابِزَ كَبِيرَةٍ، لا تَلْمَسُهُ الأَيْدِي.



٢ بَلْ يُعْجَنُ وَيخْبَزُ عَنْ طَرِيقِ الآلاتِ. وَنَشْتَرِيهِ مِنَ البَقّالاتِ.



١
أُحِبُّ أَكْلَ الزَّيتُونِ الأَسْوَدِ وَالأَخْضَرِ. يَقْطِفُ الـمُزَارِعُ الزَّيتُونَ مِنَ الأَشْجَارِ.



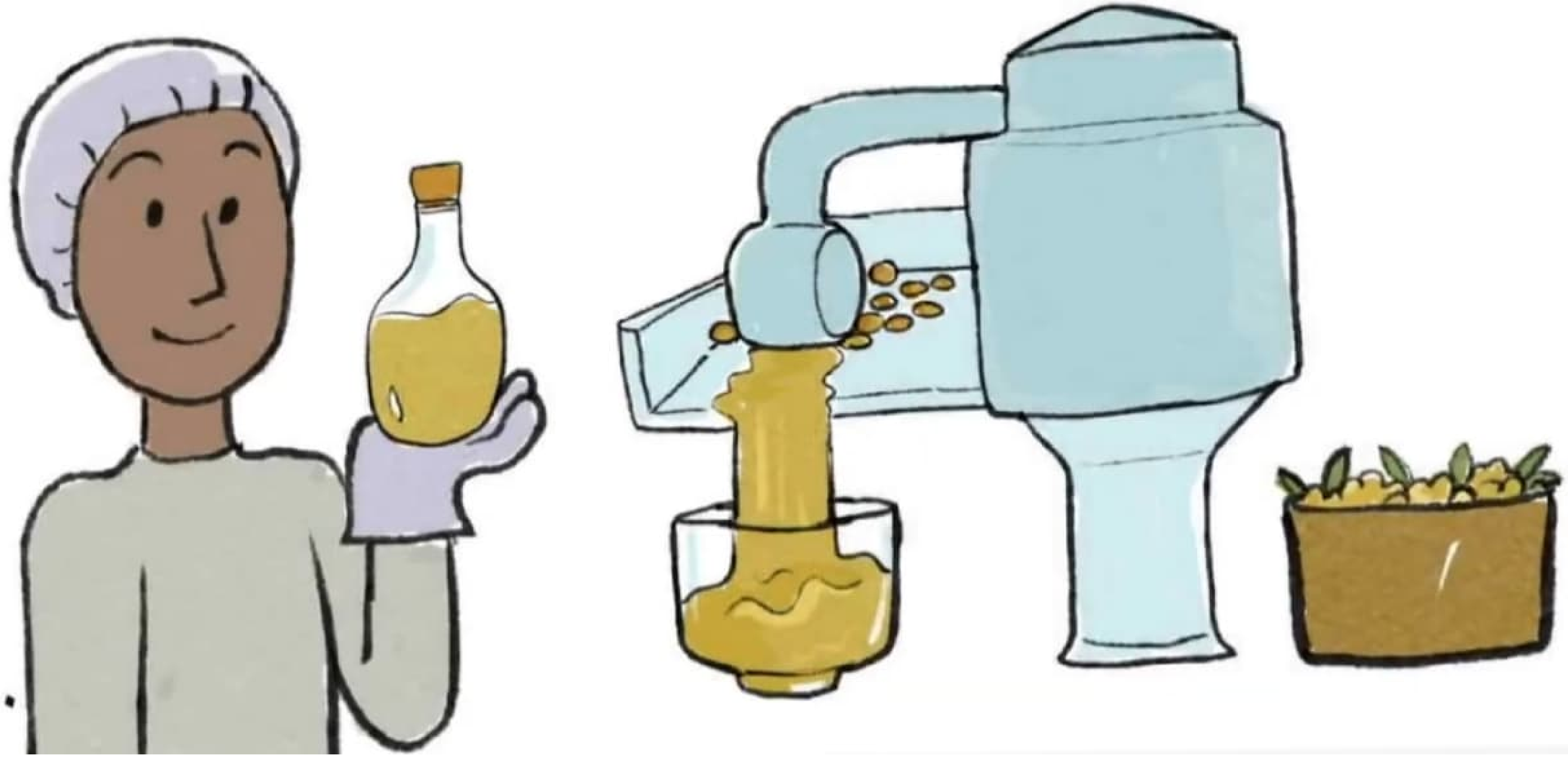
٢
إِنَّ ثَمَرَةَ الزَّيتُونِ مُرَّةٌ جِدًا، لِذَلِكَ يوضع الزَّيتُونُ في الماءِ لِعِدَّةِ أَيَّامٍ حَتَّى تَذْهَبَ المرَارَةُ.



٣
ثُمَّ يُعَبَّأُ في قَوارِيرَ كَبِيرَةٍ ويُضَافُ لَهُ الماءُ وَشَرَائِحُ اللَّيمُونِ.



يُعْصَرُ الزَّيتونُ ليؤخذ مِنْهُ الزَّيْتُ.
مَا أَجْمَلَ لَوْنَ زَيْتِ الزَّيْتُونِ الأَخْضَرِ وَمَا أَلَذَّ طَعْمَهُ!



حانَ وقتُ الغَدَاءِ! أَعَدَّتْ لَنَا أُمِّي اليَوْمَ السَّمَكَ المشويَ مَعَ الأَرُزِّ وَسَلَطَةَ الخُضَارِ.

وَسَاعَدَتْهَا أُخْتِي بِإِعْدَادِ عَصِيرِ البُرْتُقَالِ.

مِنْ أَ[illegible]تَى هَذَا الطَّعَامُ يَا تُرَى؟



١

يَزْرَعُ المزَارِعُونَ الأَرُزَّ. وَهُوَ يَحْتَاجُ إلى سَقيٍ بِالماءِ باسْتِمرارٍ.



٢

يَحْصُدُ المزَارِعُونَ الأَرُزَّ ثُمَّ يُجَفِفُونَه، ويُعَبِؤُونَهُ في أَكْيَاسٍ.



١

السَّمَكُ مُفِيدٌ لِلجِسْمِ كَمَا أَنَّهُ لَذِيذٌ جِدًا وَيُوجَدُ مِنْهُ أَنْوَاعٌ كَثِيرَةٌ!
يَصِيدُ الصَيَّادُونَ السَّمَكَ إمَّا بِقَوَارِبَ صَغِيرَةٍ وإمَّا بسُفُنٍ كَبِيرَةٍ جِدًا.

٢

يَبِيعُونَهُ في الأَسْوَاقِ أَو لِلمَصَانِعَ
لِتَثْلِيجِهِ وَبَيعِهِ في البَقَّالاَتِ.



زْرَعُ الخُضَارُ في المَزرعة. يَحْصُدُ المُزَارِعُ الطَمَاطِمَ وَالخِيَارَ وَالبَقْدُونِسَ وَالبَصَلَ، وَيُحْضِرُهَا لِلسُّوقِ.





١

أَشْجَارُ البُرْتُقَالِ وَاللَّيمُونِ تَنْبُتُ فِي مَزَارِعَ تُسَمَّى مَزَارِعَ الحِمْضِيَّاتِ. كُلَّ شِتَاءٍ يَجْمَعُ المُزَارِعُونَ الثِّمَارَ وَيَضَعُونَهَا فِي صَنَادِيقَ لِبَيْعِهَا.



٢

أنا أُحِبُّ كثيرًا عَصِيرَ البُرْتُقَالِ الطّازَجِ.



حانَ وَقْتُ العَشَاءِ!
اُنْظُرْ إلى عَشَائِي! بَطَاطَا مَشْوِيَّةٌ وَسَلَطَةُ الزَبَادِي،

هَلْ تَعْرِفُ مِنْ أينَ جَاءَتْ؟

